

2022年 06月の給食

ひむろこだま保育園
◎栄養価は3～5歳児

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	15 29	水	牛乳 動物ビスケット	トマトチキンカレー コールスローサラダ ミニゼリー	米、鶏肉、たまねぎ、トマト、にんじん、トマトジュース、カレー粉、カレールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨドレ ミニゼリー	牛乳 わらび餅 わらび餅粉、きな粉、砂糖 (15日・29日) とうもろこし、せんべい	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 15.1 g
2	16	木	牛乳 りんご	白ごはん かき揚げ マカロニサラダ キャベツのスープ	米 たまねぎ、にんじん、ちくわ、食塩、ベーキングパウダー、小麦粉、なたね油 マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、ベーコン、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 16.8 g
3	17	金	牛乳 薄焼きビスケット	七分づきご飯 さごしの醤油焼き 千切り煮 トマト 厚揚げと野菜のみそ汁	七分つき米 さわら、酒、みりん、うすくちしょうゆ 切り干しだいこん、しいたけ、にんじん、ちくわ、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし トマト 厚揚げ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、なたね油	エネルギー 444 Kcal たんぱく質 21.5 g
4	18	土	牛乳 動物ビスケット	麻婆茄子丼 華風きゅうり わかめスープ	米、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、砂糖、しょうゆ 片栗粉、米みそ、ごま油、鶏がらスープ きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 わかめ、たまねぎ、すりごま、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ジャムパン ※18日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 21.7 g
6	20	月	牛乳 シガービス	味噌ラーメン もやしナムル とうもろこし	中華めん、豚肉、チンゲンサイ、にんじん、なると、みりん、赤みそ、米みそ 鶏がらスープ もやし、にんじん、わかめ、ごま、砂糖、うすくちしょうゆ、ごま油、食塩、鶏がらスープ とうもろこし	牛乳 おかかおにぎり 米、かつお節、しょうゆ	エネルギー 489 Kcal たんぱく質 21.9 g
7	21	火	牛乳 薄焼きビスケット	七分づきご飯 鶏むね肉のフリッター じゃこピーマン炒め 金時豆の煮豆 かぼちゃのみそ汁	七分つき米 鶏むね肉、食塩、小麦粉、あおのり、なたね油 ピーマン、しらす干し、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま油 金時豆、砂糖、しょうゆ かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、煮干し	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 538 Kcal たんぱく質 29.3 g
8	22	水	牛乳 動物ビスケット	マーボー丼 春雨サラダ もやしスープ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが 片栗粉、うすくちしょうゆ、米みそ、ごま油、鶏がらスープ はるさめ、もやし、きゅうり、コーン缶、わかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 もやし、たまねぎ、わかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース、砂糖、粉かんでん せんべい	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 18.7 g
9	23	木	牛乳 りんご	白ごはん つくね焼き ほうれん草の胡麻和え 人参の甘煮 なすのみそ汁	米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、片栗粉、本みりん、うすくちしょうゆ、食塩 もやし、ほうれん草、にんじん、ごま、砂糖、うすくちしょうゆ にんじん、砂糖 なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、煮干し	牛乳 かるかん 上新粉、砂糖、ベーキングパウダー	エネルギー 474 Kcal たんぱく質 20.4 g
10	24	金	牛乳 薄焼きビスケット	七分づきご飯 鮭のねぎ味噌チーズ焼き 南瓜サラダ 小松菜スープ	七分つき米 さけ、ねぎ、ピザ用チーズ、砂糖、米みそ、ノンエッグマヨネーズ かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨドレ、食塩 ごまつな、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 野菜蒸しパン にんじん、小麦粉、野菜ジュース、豆乳、砂糖 ベーキングパウダー、なたね油 (24日) シュガーバターパン	エネルギー 481 Kcal たんぱく質 22 g
11	25	土	牛乳 動物ビスケット	焼うどん きゅうりの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	うどん、豚肉、にら、たまねぎ、にんじん、しいたけ、みりん、しょうゆ うすくちしょうゆ、ごま油 きゅうり、塩こんぶ、ごま油 じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン	エネルギー 400 Kcal たんぱく質 17.3 g
13	27	月	牛乳 シガービス	鶏なんばうどん 野菜のおかか和え 南瓜煮	うどん、鶏もも肉、たまねぎ、ねぎ、油揚げ、みりん、うすくちしょうゆ 昆布、かつおだし キャベツ、ごまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ、かつおだし かぼちゃ、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 わかめおにぎり 米、わかめ、食塩	エネルギー 440 Kcal たんぱく質 18.1 g
28		火	牛乳 薄焼きビスケット	七分づきご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりの塩昆布あえ トマト なめこのみそ汁	七分つき米 豚肉、酒、たまねぎ、しょうが、砂糖、うすくちしょうゆ、みりん、なたね油 きゅうり、塩こんぶ、ごま油 トマト なめこ、油揚げ、木綿豆腐、青ネギ、米みそ、煮干し	牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 24.1 g
30		木	牛乳 りんご	豆腐のそぼろ丼 和風ドレッシングサラダ きのこのみそ汁	米、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうが、なたね油、砂糖、みりん、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 26.1 g
14	誕生 会	火	牛乳 薄焼きビスケット	ダンゴムシおにぎり そばめし 鶏肉のマーマレード焼き レタスサラダ オニオンスープ	米、スライスチーズ、焼きのり、黒ごま 米、焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、焼きそばソース、ケチャップ 鶏もも肉、にんにく、酒、マーマレード、しょうゆ、みりん、なたね油 レタス、きゅうり、わかめ、コーン缶、カニかまぼこ、砂糖、しょうゆ、酢、なたね油 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 抹茶ういろろ 小麦粉、上新粉、本くず、砂糖、抹茶	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 24.2 g

6月の平均栄養価 (3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー 503kcal
たんぱく質 20.7g
脂質 15.1g
炭水化物 71.2g
食塩相当量 2.1g

エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

炭水化物

ごはん、パン、めん類、砂糖等に多く含まれます。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は主なエネルギー源となります。食物繊維は、便秘を予防したり、血糖値の急激な上昇を防ぎます。